



Best Age Yoga: Gesund und entspannt älter werden



Download



Online Lesen

Best Age Yoga: Gesund und entspannt älter werden Renate Ockel, Michaela Himmel ebook pdf

Best Age Yoga: Gesund und entspannt älter werden

Renate Ockel, Michaela Himmel

Best Age Yoga: Gesund und entspannt älter werden Renate Ockel, Michaela Himmel

 [Download Best Age Yoga: Gesund und entspannt älter werden ...pdf](#)

 [Online lesen Best Age Yoga: Gesund und entspannt älter werde ...pdf](#)

Downloaden und kostenlos lesen Best Age Yoga: Gesund und entspannt älter werden Renate Ockel, Michaela Himmel

136 Seiten

Kurzbeschreibung

Yoga findet seit Jahren immer mehr Anhänger. Insbesondere ältere Menschen suchen häufig nach geeigneten Anleitungen, denn vor allem beim Übergang vom Berufsleben in den Ruhestand entsteht oft der Wille, sich und seiner Gesundheit etwas Gutes zu tun. Genau hier setzt dieser kompetente und praxisnahe Ratgeber an, indem er - basierend auf einem für die Zielgruppe besonders geeigneten Yoga-Stil - Übungen beschreibt, mit deren Hilfe sich typische Altersbeschwerden vorbeugen lassen und neue körperliche und geistige Energie gewonnen werden kann. Über den Autor und weitere Mitwirkende

Renate Ockel ist Diplom-Psychologin und seit 1988 zertifizierte Yogalehrerin. Seit 2003 leitet sie ein Yogazentrum in Berlin, in dem auch Kurse für ältere Menschen angeboten werden.

Michaela Himmel ist Diplom-Volkswirtin, Trainerin, Coach und Beraterin mit langjähriger Erfahrung im Wellness- und Gesundheitsbereich. Sie praktiziert seit über 20 Jahren Yoga. Mehr Informationen unter: www.michaelahimmel.de

Download and Read Online Best Age Yoga: Gesund und entspannt älter werden Renate Ockel, Michaela Himmel #3WA8UHDT45B

Lesen Sie Best Age Yoga: Gesund und entspannt älter werden von Renate Ockel, Michaela Himmel für online ebook Best Age Yoga: Gesund und entspannt älter werden von Renate Ockel, Michaela Himmel Kostenlose PDF download, Hörbücher, Bücher zu lesen, gute Bücher zu lesen, billige Bücher, gute Bücher, Online-Bücher, Bücher online, Buchbesprechungen epub, Bücher lesen online, Bücher online zu lesen, Online-Bibliothek, greatbooks zu lesen, PDF Beste Bücher zu lesen, Top-Bücher zu lesen Best Age Yoga: Gesund und entspannt älter werden von Renate Ockel, Michaela Himmel Bücher online zu lesen. Online Best Age Yoga: Gesund und entspannt älter werden von Renate Ockel, Michaela Himmel ebook PDF herunterladen Best Age Yoga: Gesund und entspannt älter werden von Renate Ockel, Michaela Himmel Doc Best Age Yoga: Gesund und entspannt älter werden von Renate Ockel, Michaela Himmel Mobipocket Best Age Yoga: Gesund und entspannt älter werden von Renate Ockel, Michaela Himmel EPub